

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SELF-ESTEEM*
PADA MAHASISWA ORGANISASI BADAN EKSEKUTIF
MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Disusun Oleh:

Siti Nur Hasanah Abidin

1125163633

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

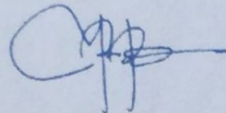
2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

(Hubungan *Self-Compassion* dengan *Self-Esteem* Pada Mahasiswa
Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Di Universitas Negeri Jakarta)

Nama Mahasiswa : Siti Nur Hasanah Abidin
NIM : 1125163633
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 27 Juli 2020

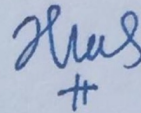
Pembimbing I



Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D

NIP. 197512012006042001


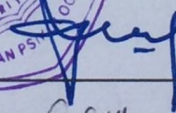
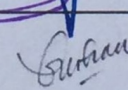
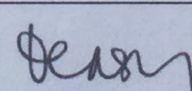
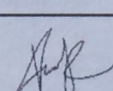
Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi

NIDN. 8891680018

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Deasyanti, Ph.D (Anggota)****		21 Agustus 2020
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan :

- * Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** Wakil Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji Selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Siti Nur Hasanah Abidin

NIM : 1125163633

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Hubungan Self-Compassion dengan Self-Esteem pada Mahasiswa Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan dengan data yang diperoleh penelitian pada bulan Juni 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juli 2020

Yang membuat pernyataan,




Siti Nur Hasanah Aoidin

NIM. 1125163633

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, apabila kamu telah selesai
(dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain dan
hanya kepada Allah hendaknya kamu berharap”
(QS. Al Insyirah:6-8)



Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, keluarga dan orang-orang
terdekat yang telah berada disisi saya untuk mendoakan dan mendukung dalam
berbagai keadaan yang telah dilalui sampai saat ini.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Nur Hasanah Abidin

NIM : 1125163633

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Pendidikan Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan *Self-Compassion* dengan *Self-Esteem* pada Mahasiswa Organisasi
Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihkan/formakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Juli 2020



Siti Nur Hasanah Abidin

NIM. 1125163633

SITI NUR HASANAH ABIDIN
HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *SELF-ESTEEM* PADA
MAHASISWA ORGANISASI BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA DI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta, 2020

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *self-esteem* pada mahasiswa organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan alat ukur psikologi. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* oleh Kristin Neff (2003) dan *Self-Esteem Scale* oleh Rosenberg (1965). Hasil penelitian menunjukkan tingkat *self-compassion* dan *self-esteem* pada 169 responden dalam penelitian didominasi oleh kategori tinggi. Hasil nilai koefisien korelasi $r = 0,623$ dan nilai $p = 0,000$ sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada mahasiswa organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Self-Esteem*, Mahasiswa Organisasi.

SITI NUR HASANAH ABIDIN

**CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION WITH THE SELF-ESTEEM
OF STUDENTS WHO ARE PART OF THE STUDENT EXECUTIVE BOARD OF
UNIVERISTAS NEGERI JAKARTA**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta, 2020

ABSTRACT

This study was aimed at finding out the correlation between self-compassion and the self-esteem of students who are part of the Student Executive Board of Univeristas Negeri Jakarta. This study used a quantitative research method using psychological test instruments. The instruments used in this study were the Self-Compassion Scale by Kristin Neff (2003) and the Self-Esteem Scale by Rosenberg (1965). The results of this study indicated that the levels of self-compassion and self-esteem shown by the 169 respondents were mostly categorized as high. The correlation coefficient values were $r = 0,623$ and $p = 0,000$ which means that the hypothesis proposed for this study is acceptable. It revealed a significant correlation between self-compassion and the self-esteem of students who are part of the Student Executive Board of Univeritas Negeri Jakarta.

Keywords: Self-compassion, Self-esteem, organizational students.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Self Esteem* pada Mahasiswa Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Di Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dan sarana mengimplementasikan kemampuan yang telah didapatkan selama masa studi. Peneliti menyadari dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti juga memiliki dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan III, dan Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi.
2. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi sekaligus dosen pembimbing satu dan Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku dosen pembimbing dua. Terima kasih tak terhingga atas waktu dan kesabaran dalam memberikan bimbingan serta dukungan selama proses penyelesaian skripsi.
3. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama masa studi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat selama masa studi.
5. Seluruh staf dan karyawan yang ada di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan bantuan dalam menunjang proses akademik selama masa studi.
6. Anggota BEM di UNJ periode 2020-2021 baik tingkat prodi, fakultas, dan universitas yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian.

7. Kedua orang tua atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang tiada henti mengalir, Teh Wulan yang telah menjadi penguatan dalam berbagai keadaan, A'Kamal, Teh Putri, Ibrahim, dan juga Nadhira.
8. Partner satu paket perkuliahan, organisasi, hingga bimbingan yang siap-siaga kapanpun Daariin dan Rafa, terimakasih selalu mengulurkan tangan lebih dahulu dalam setiap tangis dan perjuangan. Terimakasih juga teruntuk Asyifa, Aprita, dan Ishmah sudah selalu menguatkan, bersama-sama dengan berjuang ditempatnya masing-masing untuk menyelesaikan masa studi ini.
9. Partner kerja dari BPH BEM 2019 hingga saat ini, yaitu Ardhi, Deni, Hanif, Ihsan, Julia, Laura, dan Nazhirah yang tetap menjadi pendukung dan memberikan penguatan satu sama lain.
10. Teman-teman seperjuangan lainnya yang juga banyak membantu dan memberikan penguatan selama masa studi dan penyelesaian skripsi yaitu Anggi, Alif, Amelia, Anin, Nurul, Naila, Khairuna, Ranita, Romi dan teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per-satu.
11. Bang Faiz dan Kak Ayya yang telah banyak membantu dan memberikan pemahaman selama proses penyelesaian skripsi.
12. Kakak, abang, serta adik di halimun yaitu Devina, Faras, Sima, Sissy, Kak Hilmi, Kak Metha, Kak Diani, Kak Dyas, Kak Dela, Kak Fairuz, Kak Mita, Kak Mira, Kak Gina, dan Bang Timomo yang telah memberikan banyak dukungan dan bantuan selama masa studi peneliti.
13. Teman-teman diluar perkuliahan yaitu Mutiara, Bella, Via, Kania, dan Dea yang telah menjadi pendukung bagi peneliti sampai saat ini.
14. Teman seperbimbingan skripsi, kelas E, dan angkatan 2016.

Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan semoga penelitian ini dapat membantu dalam menambah pengetahuan dan manfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 23 Juli 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	II
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	III
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	IV
ABSTRAK	VI
ABSTRACT	VII
KATA PENGANTAR.....	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	7
1.3 PEMBATASAN MASALAH.....	8
1.4 RUMUSAN MASALAH	8
1.5 TUJUAN PENELITIAN	8
1.6 MANFAAT PENELITIAN.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 SELF-ESTEEM	10
2.1.1 Definisi Self-Esteem.....	10
2.1.2 Faktor-faktor yang memengaruhi Self Esteem.....	11
2.1.3 Aspek-Aspek Self-Esteem	14
2.1.4 Pengukuran Self-Esteem	14
2.2 SELF-COMPASSION.....	15
2.2.1 Definisi Self-Compassion.....	15
2.2.2 Aspek-Aspek Self-Compassion	17

2.2.3	<i>Pengukuran Self Compassion</i>	19
2.3	MAHASISWA ORGANISASI	19
2.4	HUBUNGAN <i>SELF-ESTEEM</i> DAN <i>SELF-COMPASSION</i>	21
2.5	KERANGKA PEMIKIRAN	22
2.6	HIPOTESIS	23
2.7	HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN	24
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1	TIPE PENELITIAN	28
3.2	IDENTIFIKASI DAN OPERASIONALISASI VARIABEL PENELITIAN	28
3.2.1	<i>Definisi Konseptual</i>	29
3.2.2	<i>Definisi Operasional</i>	29
3.3	POPULASI DAN SAMPEL	30
3.3.1	<i>Populasi</i>	30
3.3.2	<i>Sampel</i>	31
3.4	TEKNIK PENGUMPULAN DATA	32
3.4.1	<i>Instrumen Self Esteem</i>	32
3.4.2	<i>Instrumen Self-Compassion</i>	34
3.5	UJI COBA INSTRUMEN	36
3.5.1	<i>Hasil Uji Coba Self-Esteem Scale</i>	37
3.5.2	<i>Hasil Uji Coba Self-Compassion Scale</i>	38
3.6	ANALISIS DATA	40
3.6.1	<i>Uji Statistik</i>	40
3.6.2	<i>Hipotesis statistik</i>	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		42
4.1	GAMBARAN RESPONDEN	42
4.1.1	<i>Deskriptif Responden berdasarkan Jenis Kelamin</i>	42
4.1.2	<i>Deskriptif Responden berdasarkan Usia</i>	43
4.1.3	<i>Deskriptif Responden berdasarkan Tingkat Organisasi</i>	44
4.2	PROSEDUR PENELITIAN	45
4.2.1	<i>Persiapan Penelitian</i>	45
4.2.2	<i>Pelaksanaan Penelitian</i>	46

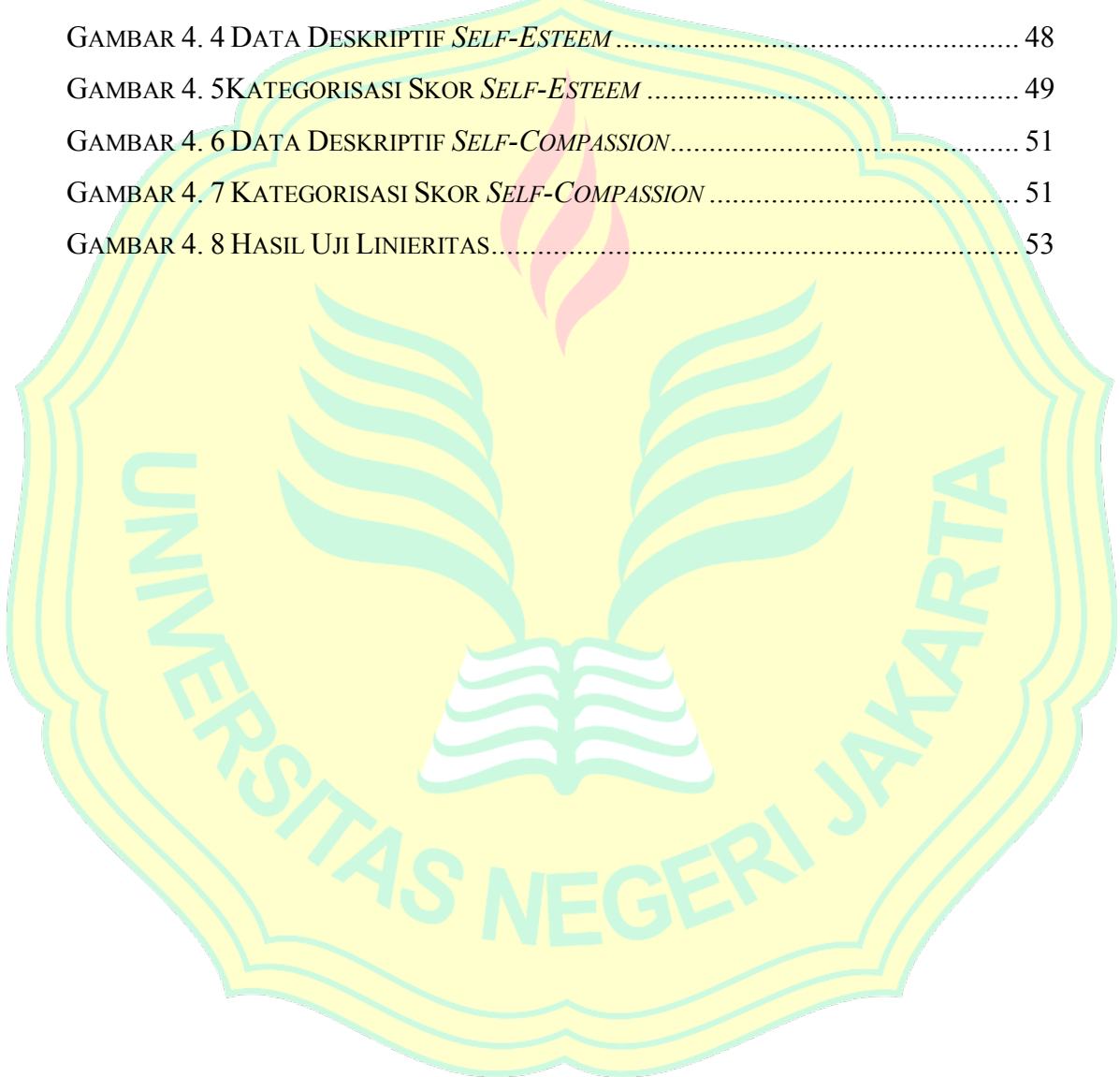
4.3	HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN	47
4.3.1	<i>Data Deskriptif Self-Esteem</i>	47
4.3.2	<i>Data Deskriptif Self-Compassion</i>	50
4.3.3	<i>Uji Normalitas</i>	52
4.3.4	<i>Uji Linieritas</i>	53
4.3.5	<i>Uji Hipotesis</i>	54
4.3.6	<i>Analisis Data Demografi</i>	55
4.4	PEMBAHASAN	57
4.5	KETERBATASAN PENELITIAN	61
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		63
5.1	KESIMPULAN	63
5.2	IMPLIKASI	63
5.3	SARAN	64
DAFTAR PUSTAKA		66
LAMPIRAN		70
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		85

DAFTAR TABEL

TABEL 3. 1 ROSENBERG <i>SELF ESTEEM SCALE</i>	33
TABEL 3. 2 SKOR ALTERNATIF JAWABAN <i>ROSENBERG SELF ESTEE SCALE</i>	34
TABEL 3. 3 <i>SELF-COMPASSION SCALE</i>	35
TABEL 3. 4 SKOR ALTERNATIF JAWABAN <i>SELF-COMPASSION SCALE</i>	36
TABEL 3. 5 KAJIAN RELIABILITAS GUILFORD	37
TABEL 3. 6 <i>SELF-ESTEEM SCALE</i>	38
TABEL 3. 7 HASIL UJI RELIABILITAS <i>SELF-ESTEEM-SCALE</i>	38
TABEL 3. 8 <i>SELF-COMPASION SCALE</i>	39
TABEL 3. 9 HASIL UJI RELIABILITAS <i>SELF-COMPASSION SCALE</i>	40
TABEL 4. 1 DATA RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN.....	42
TABEL 4. 2 DATA RESPONDEN BERDASARKAN USIA.....	43
TABEL 4. 3 DATA RESPONDEN BERDASARKAN TINGKAT ORGANISASI.....	44
TABEL 4. 4 DATA DESKRIPTIF <i>SELF-ESTEEM</i>	47
TABEL 4. 5 KATEGORISASI SKOR <i>SELF-ESTEEM</i>	49
TABEL 4. 6 DATA DESKRIPTIF <i>SELF-COMPASSION</i>	50
TABEL 4. 7 KATEGORISASI SKOR <i>SELF-COMPASSION</i>	51
TABEL 4. 8 HASIL UJI LINIERITAS	53
TABEL 4. 9 INTERPRETASI KOEFISIEN KORELASI.....	54
TABEL 4. 10 HASIL UJI HIPOTESIS.....	54
TABEL 4. 11 TABULASI SILANG VARIABEL <i>SELF-ESTEEM</i>	55
TABEL 4. 12 TABULASI SILANG VARIABEL <i>SELF-COMPASSION</i>	56

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1 KERANGKA BERFIKIR	23
GAMBAR 4. 1 DATA RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN	43
GAMBAR 4. 2 DATA RESPONDEN BERDASARKAN USIA	44
GAMBAR 4. 3 DATA RESPONDEN BERDASARKAN TINGKAT ORGANISASI	45
GAMBAR 4. 4 DATA DESKRIPTIF <i>SELF-ESTEEM</i>	48
GAMBAR 4. 5 KATEGORISASI SKOR <i>SELF-ESTEEM</i>	49
GAMBAR 4. 6 DATA DESKRIPTIF <i>SELF-COMPASSION</i>	51
GAMBAR 4. 7 KATEGORISASI SKOR <i>SELF-COMPASSION</i>	51
GAMBAR 4. 8 HASIL UJI LINIERITAS	53



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. INSTRUMEN UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	70
LAMPIRAN 2. ANALISIS DATA UJI COBA	71
LAMPIRAN 3 HASIL PENELITIAN.....	73
LAMPIRAN 4. ANALISIS DATA STATISTIK	74
LAMPIRAN 5 <i>EXPERT JUDGEMENT</i>	81

